

Beneficio



La alimentación con el pecho ayuda a formar un acercamiento entre la mamá y su bebé.

Beneficio



La alimentación con el pecho ayuda a formar un acercamiento entre la mamá y su bebé.

Beneficio

La alimentación con el pecho ayuda con el crecimiento del cerebro.



Beneficio

La alimentación con el pecho ayuda con el crecimiento del cerebro.





Pregunta: Mencione dos diferencias entre el colostro y la leche materna.



Respuesta: El colostro es la leche espesa amarillenta que la mamá produce los primeros días. Es rica en anticuerpos, protégé al bebé contra las infecciones. La leche madura es muy líquida y de color blanco-azul y contiene todo lo que los bebés necesitan los primeros 6 meses de vida.

Pregunta: ¿Qué tipo de horario de alimentación debe tener para su recién nacido?



Requiesta: No tenga un horario. Alimente según sea necesario-- cuando su bebé quiera (cerca de cada 1 ½ a 3 horas). La alimentación frecuente previene la hinchazón de sus pechos y ayuda a que su bebé esté feliz y bien alimentado. A medida que su bebé crezca, se alimentará con menos frecuencia.

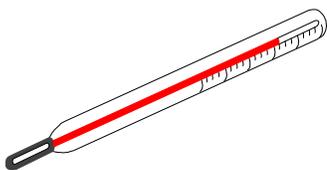


Pregunta: ¿Cuánto alcohol puede tomar y alimentar con el pecho sin dañar a su bebé?

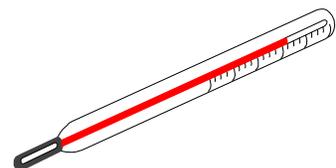


Respuesta:
Nada

Pregunta: ¿Cuáles son los síntomas de la mastitis?

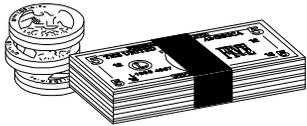


Respuesta: Si usted tiene mastitis, sus pechos están duros, llenos y adoloridos, de color rojizo y usted puede tener una fiebre.



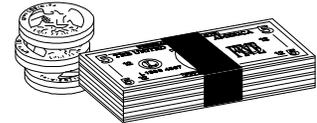
Beneficio

La alimentación con el pecho ahorra dinero, gastos del médico, leche de fórmula y energía.



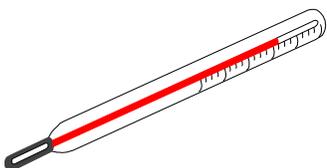
Beneficio

La alimentación con el pecho ahorra dinero, gastos del médico, leche de fórmula y energía.



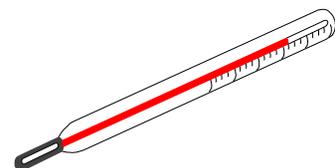
Beneficio

La leche materna siempre está disponible y a la temperatura adecuada.



Beneficio

La leche materna siempre está disponible y a la temperatura adecuada.



Respuesta: Su bebé tendrá entre 6-8 pañales orinados cada 24 horas, entre 2-5 pañales sucios cada 24 horas, y subirá de peso.



Pregunta: ¿Cómo puede saber si su bebé está recibiendo suficiente alimentación?



Pregunta:
¿Qué debe hacer si le duele al alimentar con el pecho?



Respuesta: Retire al bebé de su pecho. Trate de colocar nuevamente al bebé para que agarre el pezón. Si continúa sintiendo dolor, llame a la consejera de lactancia de WIC, a La Leche League, o una asesora de lactancia.

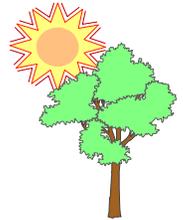
Beneficio

La alimentación con el pecho es segura para el medio ambiente--no hay basura que tirar.



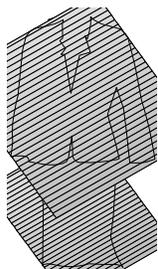
Beneficio

La alimentación con el pecho es segura para el medio ambiente--no hay basura que tirar.



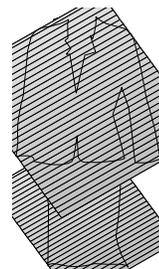
Beneficio

La leche materna no mancha la ropa permanentemente.

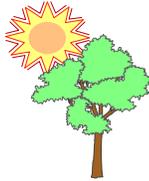


Beneficio

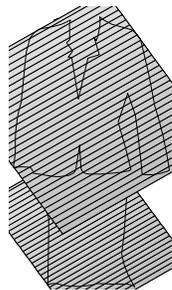
La leche materna no mancha la ropa permanentemente.



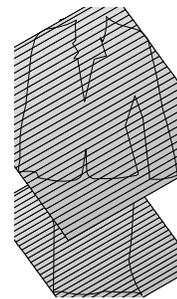
Respuesta: Cuando usted alimenta con el pecho, debe de sentarse o recostarse varias veces al día y descansar mientras alimenta a su bebé. Además, usted puede dormir un poco más durante la noche porque no tiene que levantarse a preparar un biberón.



Pregunta: ¿Cómo le ayuda la alimentación con el pecho a conseguir el descanso que usted necesita después de haber dado a luz?



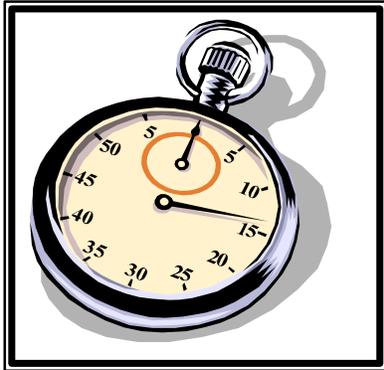
Pregunta: ¿Qué puede hacer cuando se le gotea leche de los pechos?



Respuesta: Sáquese un poquito de leche. Use almohadillas para los pechos. Use ropa que le pueda cubrir.

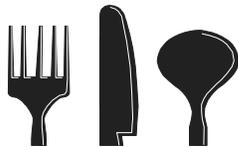
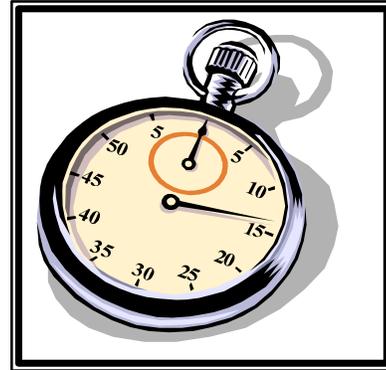
Beneficio

Usted puede alimentar con el pecho a cualquier momento en cualquier lugar.

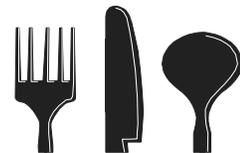


Beneficio

Usted puede alimentar con el pecho a cualquier momento en cualquier lugar.



Respuesta: Su bebé voltea la cabeza de un lado a otro buscando su pecho. Se lleva la mano a la boca. Hace sonidos de succionar. La última señal es el llanto y significa que ¡tiene mucha hambre!

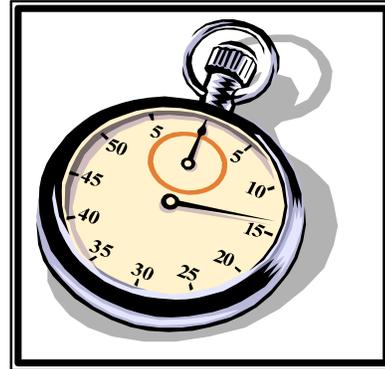


Pregunta: ¿Cómo le hace saber su bebé si tiene hambre y si está listo para alimentarse con el pecho?



Respuesta: Por el tiempo que quiera su bebé --20 minutos o más. Asegúrese de que su bebé está vaciando su pecho. Trate que su bebé se alimente de cada pecho.

Pregunta: ¿Por cuánto tiempo debe de alimentar a su bebé en cada alimentación?

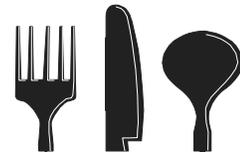


Beneficio



La leche materna es más fácil de digerir para los bebés.

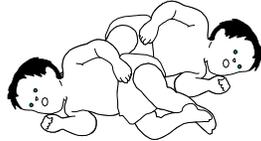
Beneficio



La leche materna es más fácil de digerir para los bebés.

Beneficio

Los bebés alimentados con el pecho lloran menos. Sus necesidades son satisfechas rápidamente.



Beneficio

Los bebés alimentados con el pecho lloran menos. Sus necesidades son satisfechas rápidamente.



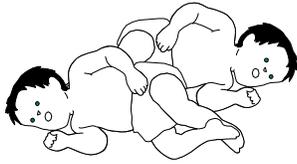
Instructions for Playing Breastfeeding Rummy

1. For a small class, deal the cards so that each mom has the same number of cards and each mom has no two cards with the same graphic. Left over cards should match up. In other words, if there are cards left over, they should be in pairs.
2. For a large class, give each mom only one card. Make sure the cards dealt all have a match, so that no one is dealt a question without an answer being dealt, or an answer without a question.
3. Let moms who have a question on their card open the

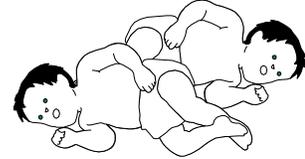
Suggestions for Preparing the Breastfeeding Rummy Cards

1. Download and print cards from the web. Using the duplex option on a copier machine, copy the pages so that the benefits are on one side and the question or answer is on the other. Same graphic should appear on both sides of each card.
2. After duplexing, laminate each page before cutting out the cards. This way you won't have to print them as often, but can re-use them.

Pregunta: ¿Cómo puede retirar del pecho a su bebé si está agarrado incorrectamente o si está en una posición incorrecta?



Respuesta: Ponga un dedo limpio entre su pezón y la boca del bebé y apártelo suavemente de su pecho.



game by taking turns reading their question aloud.

4. After a mom reads her question aloud, she is given a chance to answer. If she answers correctly, she wins a prize. If not, she must find the mom in the room whose card matches her graphic. This mom gets to read aloud the correct answer. She wins a prize.
5. The mom who could not answer may then read aloud the benefit on the back of her card. She then wins a prize.
6. Moms continue asking and answering in this way until all cards are played and each mom has won a prize.

3. Cut each page into four equal parts. This should give you a question or answer card on one side, with a benefit listed on the other side. Each side should show a matching graphic.

Have a good game! .

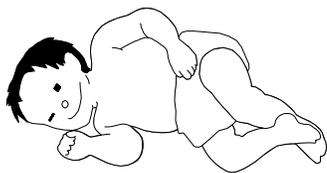
Pregunta: ¿Cómo puede curar los pezones adoloridos?



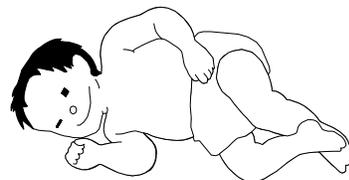
Respuesta: Nunca se los lave con agua y jabón ni se ponga crema. Permita que se sequen después de cada alimentación. Permita que el agua tibia les corra para limpiarlos mientras se baña. Póngase lanolina purificada en los pezones--hay formas especiales con las que su bebé puede seguir alimentándose sin que le hagan daño. Sáquese un poquito de leche y frótesela en sus pezones adoloridos. Averigüe qué le está causando el dolor. Revise si es la posición, o la dermatitis.



Pregunta: ¿Cuáles son dos maneras de hacer eructar a su bebé?



Respuesta: Haga eructar a su bebé poniéndoselo sobre su hombro y dándole suaves palmaditas en la espalda. O apóyelo sobre su mano mientras se sienta inclinado hacia el frente.



Beneficio



La alimentación con el pecho facilita el viajar.

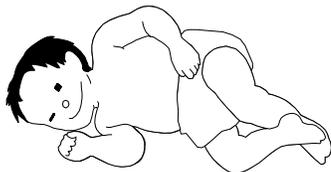
Beneficio



La alimentación con el pecho facilita el viajar.

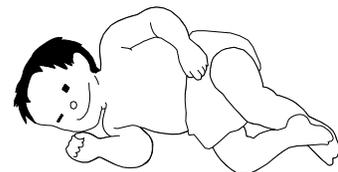
Beneficio

Los bebés alimentados con el pecho tienen menos gases.

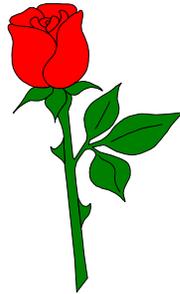


Beneficio

Los bebés alimentados con el pecho tienen menos gases.



Pregunta: ¿Qué debe hacer si sus pechos están hinchados?



Respuesta: Alimente con el pecho a su bebé con más frecuencia. Alimente con el pecho o extráigase la leche antes de que sus pechos estén "llenos." El presionar sus brazos contra sus pechos detendrá la salida de leche. Sáquese un poquito de leche antes de empezar a alimentar con el pecho a su bebé. Dése masajes en los pechos mientras alimenta a su bebé. Asegúrese de que su bebé la vacía sus pechos cada vez que lo alimenta. Si su recién nacido todavía está dormido desde la última vez que lo alimentó hace dos horas y sus pechos están llenos, trate de despertarlo para alimentarlo con el pecho.



Pregunta: ¿Qué es un "reflejo de bajada"?

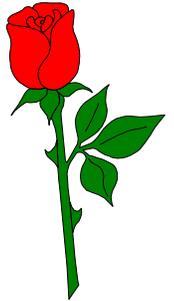


Respuesta: Es un tipo de cosquilla en los pechos cuando las hormonas sueltan la leche al pecho. No todas las mujeres sienten este "reflejo de bajada."



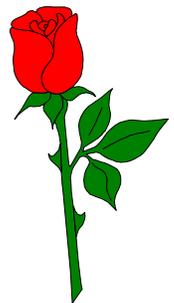
Beneficio

Los pañales de los bebés alimentados con el pecho no huelen tan mal.



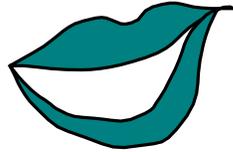
Beneficio

Los pañales de los bebés alimentados con el pecho no huelen tan mal.



Beneficio

La alimentación con el pecho ayuda a desarrollar dientes y mandíbulas fuertes.



Beneficio

La alimentación con el pecho ayuda a desarrollar dientes y mandíbulas fuertes.

